

鶏のフォー・ガー

鶏もも肉と無塩スープで作る、家庭向けの一杯



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり

2人分

準備時間

15分 ※浸水別

調理時間

約30分

材料

INGREDIENTS

フォー用乾燥平米麺
160g

鶏もも肉（骨なし・皮なし）
250g

無塩チキンスープ（調製済み）
900ml

水
100ml＋液量調整用適量

玉ねぎ（皮と根を除く）
100g

しょうが（洗って薄切り）
15g

コリアンダーシード
2g

クローブ
1個（約0.1g）

魚醤
15ml＋調整用0～5ml

砂糖
3g

青ねぎ
15g

パクチー（省略可）
5g

ライム（皮付き）
1/2個（約30g）

乾麺に別途浸水が必要な場合は、その待ち時間を加算します。

道具

EQUIPMENT

容量2L以上の鍋、麺ゆで用鍋、フライパン、ざる、計量カップ、中心温度計、包丁、まな板、トング、丼2個。

下準備と作り方

鶏肉は中心まで加熱し、米麺は別鍋で最後にゆでます。

01 下準備をする

麺の袋を確認し、必要なら浸水を始める。青ねぎは小口切り、パクチーは洗って水気を取り、ライムはくし形に。玉ねぎは半分、しょうがは薄切りに。鶏肉は厚い部分を開き約2cm厚にする。生肉用の器具は使い回さない。

02 香味野菜と香辛料を焼く

油なしのフライパンで玉ねぎとしょうがを中火で5〜7分焼き、薄い焼き色をつけて鍋へ。同じフライパンでコリアンダーシードとクローブを弱火で30〜60秒乾煎りし、香りが出たら鍋へ加える。

03 鶏肉に火を通す

チキンスープ900ml、水100ml、鶏肉を加えて煮立て、アクを取り弱火にする。12〜15分を目安に、厚い部分の中心75℃で1分以上加熱する。不足なら加熱を延長し、確認後に清潔な皿へ取り出す。

04 こして味を整える

スープをこし、香味野菜と香辛料を除く。水を補って液量900mlに整える。魚醤15ml、砂糖3gを加え、必要なら魚醤0〜5mlで調整。鶏肉は扱える温度になったら清潔な器具で切り、スープへ戻して温める。

05 麺をゆでて盛り付ける

別鍋で米麺を袋の表示どおりに戻し・ゆで、硬い芯がないことを確認。指示があればすすぎ、湯で温め直して水を切る。温めた丼に麺、鶏肉、熱いスープを盛り、青ねぎとパクチーをのせ、ライムを添えてすぐ食べる。

おいしく仕上げるポイント

COOKING NOTES

魚醤は液量を整えてから加える。ライムは器ごとに搾る。有塩スープは同じ魚醤量を使わず、少量ずつ別調整する。試作済みではなく家庭向けに設計した配合。

保存と代替材料

KEEP & SUBSTITUTE

保存は食卓に出していないスープと鶏肉を浅い容器に小分けし、氷水などで速やかに冷まして冷蔵。翌日中に使用し、麺・薬味は別に用意。再加熱はスープを沸騰させ、肉は中心75℃で1分以上。常温に長く置いたもの・食べかけは保存しない。

ヌクナムはナンプラー、ライムはレモンで代用可。香りや塩味は変わる。

元記事：世界のおいしい物語のサイト内で「DM0020」または「フォー」を検索。